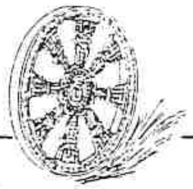
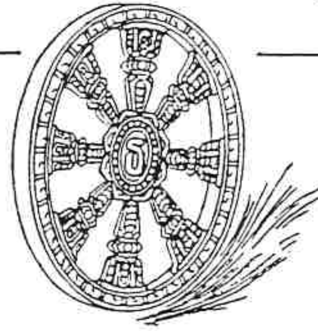
INZICHTSBODE



Vipassanā-Sāra





SPRING EDITION

JAARGANG 10
Nummer 3
Maart 1995

Vesak-puja in 1994, the ordination of three monks

VESAK

The Vesak ceremony is the celebration of the Birth, Enlightenment (Awakening) and Passing Away of the Buddha and many consider it to be the most important ceremony in Buddhism. Vesak will be celebrated in *"Buddhavihara" in Den Ilp on Saturday 13 May*.

This occasion is also an opportunity for people to take refuge in the Buddha, the Dhamma and the Sangha. Often at the Vesak-puja, there is an ordination ceremony for people who want to become a monk, and live a monastic life for a longer or shorter period of time. Presently it is not yet certain whether such a ceremony will take place during the coming Vesak-puja.

From 10.00 hrs tea (and coffee?) will be ready. The programme will end at about 15.30hrs. Everybody is welcome !

พระเมตตาวิหารี เป็นชาวจังหวัดชลบุรี บวชเณรครั้งแรกอายุ 14 ปี เมื่อปี 2500 ที่วัดปทุมคงคา

มีพระเทพปริยัติ (ดำ อาภารังษี) เป็นพระอุปัชฌาย์ จากนั้นย้ายไปจำพรรษาที่วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ อยู่ในความอุปถัมภ์ดูแลของพระโฆษาจารย์ และได้ทำหน้าที่เป็นเลขาฯส่วนตัวของพระโฆษาจารย์จนกระทั่งอายุครบบวชพระในปี 2506 ได้ปฏิบัติและศึกษาธรรมที่วัดมหาธาตุฯเรื่อยมา จนสอบได้เปรียญ 4 ประโยคจึงเลิก เพราะอ่านภาษาบาลีออกแล้วและต้องการมุ่งปฏิบัติอย่างเดียว

พระเมตตาวิหารี จาก แอลเอ สู่ เนเธอร์แลนด์

เกรงว่าหากยังเรียนอยู่จะเสียเวลา

ระหว่างนี้ได้ทำหน้าที่เป็นเลขานุการพระธรรมโกศาจารย์ซึ่งเป็นแม่กองธรรมและติดตามไปเผยแผ่ธรรมที่ประเทศมาเลเซีย สิงคโปร์ จนกระทั่งอายุ 28 ปีได้ติดตามพระธรรมโกศาจารย์ไปเฝ้าพระสันตปาปา "ปอลที่ 6"

ประมาณปี 2513 ได้ไปร่วมสร้างวัดไทยที่แอลเอ เมื่อสร้างเสร็จได้จำพรรษาที่อเมริกามาตลอด จนกระทั่งปี 2516 มีผู้หญิงไทยที่แต่งงานกับฝรั่งตั้งแต่ครั้งสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่เนเธอร์แลนด์ได้ร้องขอกับสถานทูตขอให้มีวัดไทยที่เนเธอร์แลนด์บ้าง ดังนั้น ทูตไทยประจำเนเธอร์แลนด์ "สมปอง สุจริตกุล" จึงขอไปทางแอลเอ ซึ่งได้ส่งพระเมตตาวิหารีมาเป็นเจ้าอาวาสวัดแรกคือ วัดพุทธาราม

จากนั้นได้ขยายพุทธศาสนาและสร้างวัดเพิ่มขึ้นอีก 2 แห่ง คือพุทธวิหาร 1 และ 2 รับหน้าที่เป็นเจ้าอาวาสดูแลและสอนวิปัสสนามาจนปัจจุบัน ●

KENNISMAKINGSBIJEENKOMST BUN.

De Boeddhistische Unie Nederland (BUN), een samenwerkingsverband van boeddhistische organisaties in Nederland, houdt op **zondag 18 juni** haar jaarlijkse kennismakingsbijeenkomst (KMB) in *"Buddhavihāra"* in Den Ilp. Iedereen die belangstelling heeft is welkom, zowel boeddhisten als niet-boeddhisten. Het doel van de dag is om mensen van verschillende (m.n. boeddhistische) stromingen, kennis te laten maken, met elkaar en elkaars traditie, en het onderlinge begrip te bevorderen. Het thema van deze dag is:

"Zo doen wij het, omgaan met de dood".

Tijden: 10.30 - 15.00 uur.
Voor de lunch wordt een donatie gevraagd (suggestie fl 7,50).

Na afloop wordt er een ledenvergadering van de BUN gehouden.

Het belooft een interessante dag te worden. De ruimte van het centrum in Den Ilp is echter beperkt. Mensen die de KMB willen bijwonen wordt daarom verzocht om dit zo spoedig mogelijk door te geven aan het secretariaat van de BUN. Voor info en opgave kunt u terecht bij Erik de Ruijter (BUN-secr.), Postbus 17286,
1001 JG Amsterdam. Tel. 020 - 691 25 64.

THAISE LES

Als u de Thaise taal wilt leren, dan kunt u in Amsterdam terecht bij *khun Chutima*, tel. 020 - 673 62 79 voor meer informatie en aanmelding.

even in seven days. However, then you have to be mindful and practise vipassanā without a break.

You can see for yourself whether you are practising vipassanā. If you lose yourself in the object, you are practising concentration. If you can see the object clearly, you are practising vipassanā. If you do not practise vipassanā yet, you do not have to regret this, for you are still purifying yourself. By concentrating on the movement of your abdomen while breathing for example, you can get purification of discipline and purification of the mind.

How to proceed to the third step (right view)? Vipassanā meditation means that you do not lose yourself in any object. It makes you free, because you do not get caught into anything. You can see each object very clearly. If you put your eyes right in front of a big wooden pole you cannot see it anymore; If you go too far away, you cannot see it either. It has to be the "middle way".

What is the middle way ? I cannot tell you that, I can only describe what happens when you step onto the middle way, but you have to find out for yourself. The middle way is within you. You must create the middle way. If you can see clearly what is happening in your body and in your mind, then you are on the middle way.

The word vipassanā means insight. To have insight you must look carefully and see things very clearly, to see them just as they are. To practise concentration is not bad at all, but it is not enough. Wisdom cannot develop with concentration only. For that you need vipassanā.



The Ven. Sayadaw U Kundalabhivamsa



Practising mindfulness at lunch during a retreat in Ossendrecht.

BEZOEK EERW. SAYADAW U KUNDALABHIVAMSA

In **juni** zullen we vereerd worden door de komst van de Birmese monnik en meditatie-leraar Sayadaw U Kundalabhivamsa (zie foto). Deze 74 jaar oude monnik is zowel een zeer erudiete boeddhistische schriftgeleerde alsook een zeer ervaren beoefenaar van vipassanā meditatie en leraar hierin. Hij zal vergezeld worden van een *attendant* en een vertaler (Birmees - Engels) en we verheugen ons erop hem (voor de eerste keer) in Nederland te mogen ontvangen.

Het programma in Nederland ziet er als volgt uit:
- **wo 7 juni:** aankomst
- **do 8 - zo 11:** 4 dg. durende mini-retraite in Groningen.
- **ma 12:** (14.00 - 21.30 u) lezing en meditatie in Buddhavihara, St. Pieterspoortsteeg 29.
- **di 13:** (19.30-22.00 u) lezing en meditatie in Tilburg.

RETREATS / RETRAITES

De aankomende zomerretraite in Ossendrecht is waarschijnlijk voorlopig de laatste retraite die de eerw. P.K.K. Metthavihari daar zal begeleiden. Het plan is dat hij zich na die tijd meer gaat richten op het begeleiden van retraites van kleinere groepen in Den Ilp. Mensen die hierin zijn geïnteresseerd kunnen hierover contact opnemen met:

"Buddhavihāra" in Den Ilp,
tel. 02908 - 26883.

In Ossendrecht zal ongeveer één keer per jaar een retraite plaats vinden o.l.v. Johan Tinge.

Unfortunately, the retreat that was planned with Godwin Samararatne, **23 - 31 May '95**, has to be cancelled, as this year Godwin will not be visiting Europe. There is a possibility that a retreat will take place with another guest teacher in the same period.

For those who wish to practise vipassanā meditation intensively, two retreats will be held in *"De Volksabdij"* in Ossendrecht:

6 - 16 July '95 ,
Under the guidance of
Ven. P.K.K. Metthavihari.

28 December '95 - 7 January '96 ,
Under the guidance of Johan Tinge.

Information and application forms:
Johan Tinge, tel. 013 - 710 787.

MEDITATIE-ACTIVITEITEN

UTRECHT
Elke do 19.00 - 21.00 uur.
Plaats: *Sterrenbosch 9bis.*
Info: Henk 030 - 52 04 35,
Aad 030 - 888 655.

ZWOLLE
Elke wo en do yoga en meditatie
19.30 - 22.00 uur.
25 mrt : Meditatiedag.
Plaats: *Yoga- en meditatiecentrum "Paññānanda", Hoefslagmate 44.*
Info: Dingeman Boot 038 - 65 66 53.

BRUSSEL
1/2 apr: intensief meditatieweekend.
Plaats: *Tibetaans Centrum, Capouilletstraat 33.*
Info en opgave: Marie-Cécile Vandergucht,
tel. (00-32) 2. 73 41 128.

KÖLN:
Wochenende 31 März - 2 April.
Mit Begleitung von Johan Tinge.
Info, Anmeldung:
Klaus Besselman, (00-49) 221-23 86 59.



Sitting meditation during a weekend in Groningen